



**Уверенное и Неуверенное
поведение**

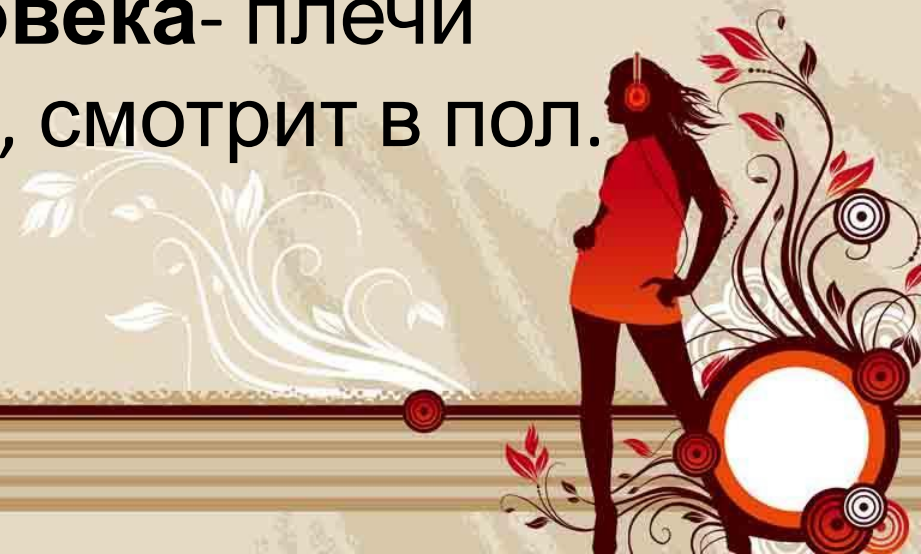
В одних и тех же ситуациях люди ведут себя по разному; общаясь с людьми, вид как они себя ведут, можно выделить два вида поведения: одни люди ведут себя уверенно, другие- неуверенно.

Уверенное поведение - человек старается с уважением относиться к собеседнику, не давая ему возможность навязать свою точку зрения. Он уверен в своей правоте. Такое поведение можно выразить формулой «Я равен тебе».

Неуверенное поведение - человек чувствует себя виноватым, подчиняется чужому мнению, не может отстаивать свою точку зрения. Формула такого поведения: «Я ниже тебя».



- Уверенного и неуверенного человека можно узнать не только во время общения с ним, но даже по внешнему виду.
- **У уверенного человека** - громкий голос, прямая спина, взгляд прямой,
- **у неуверенного человека**- плечи опущены, тихий голос, смотрит в пол.



- - Как общаются с людьми уверенные и неуверенные люди?
- **Неуверенные**- не имеют своего мнения, со всем соглашаются, не могут отстаивать свою точку зрения.
- **Уверенные**- гордые, не любят критики, отстаивают своё мнение.



- -Как вы думаете, лучше быть в жизни уверенным или неуверенным человеком?





**ИМЯ
И
ХАРАКТЕР**

Назовите свое имя и черту своего характера начинающуюся на первую букву вашего имени.

Например:

Людмила- Ласковая

Альфрия - Активная



- Саша- сильный
- Максим- мужественный
- Никита- надежный
- Эдик- эрудит
- Саша- скромная
- Ангелина- артистичная



Тест

«Насколько вы уверены в себе»



**1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо.
Вы:**

- а) поищите удобного случая выяснить отношения;
- б) перестанете с ним общаться, и будете избегать встреч.

2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы:

- а) громко протестуете;
- б) молча пытаетесь пробраться вперед;
- е) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.

3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы:

- б)** не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
- д)** отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.

4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы:

- б)** стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
- д)** без колебаний направляетесь в первый ряд;
- е)** долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет;

е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет;

е) да.

**7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам
возвратить покупку:**

б) нет;

в) да.

**8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе,
чем вы**

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы:

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы:

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы:

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем по поводу этой оценки.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы:

- б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;
- в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;
- г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы:

- б) долго терпите, а затем срыгаетесь на крик;
- в) вежливо просите их перестать разговаривать;
- е) молча терпите.

15. Кто-то лезет впереди вас без очереди. Вы:

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с докладом:

б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу. Вы:

б) не знаете, что сказать в ответ;

д) благодарите за похвалу;

**е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете
благодарность.**

**20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы
сдавать**

письменный или устный экзамен:

а) устный;

б) письменный;

в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы:

«а» - 3 балла, «б» - 0 баллов,

«в» - 5 баллов, «г» - 2 балла,

«д» - 4 балла, «е» - 1 балл.

Определите общую сумму.

Интерпретация результатов:

менее 12 баллов - сильная неуверенность в себе.

12-32 балла - низкая уверенность в себе;

33-60 баллов - средний уровень уверенности в себе;

61-72 балла - высокая уверенность в себе;

более 72 баллов - очень высокий уровень уверенности в себе.

«Меня зовут...»

И

« Я люблю себя за то, что...»



Каждому по очереди нужно говорить две фразы:

«Меня зовут...»

и

«Я люблю себя за то, что...».

Например:

**«Меня зовут Людмила,
я люблю себя за то, что я *добрая*»**

и т. д. по кругу.



«Я могу быть разным»

Каждому из вас нужно
сыграть в предложенной мной ситуации
определенную роль



Ситуация № 1.

Ты не выучил урок, и тебя вызывают к доске.

- **агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т. д.;
- **неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
- **уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

Ситуация № 2.

Ты хочешь сегодня подольше погулять, а нужно спросить разрешение родителей.

- **агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т. д.;
- **неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
- **уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

Ситуация № 3.

Твой младший брат играет в игру на компьютере, а тебе срочно надо на нем заниматься.

- **агрессивный** ведет себя грубо, нахально, нападает, угрожает, смотрит свысока и т. д.;
- **неуверенный** говорит тихо, выпрашивает, смотрит умоляющим взглядом и т. д.
- **уверенный** частично уступает, предлагает, действует аргументировано и т. д.

- агрессивный человек вызывает неприятные ощущения;
- неуверенный в себе человек вызывает жалость;
- уверенный в себе человек дает ощущение надежности.



Упражнение
«Молодец!»



- Вам необходимо разделиться на две группы встать друг напротив друга и по сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях.
- Тот, кто слушает -загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера:
- «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее.
- По сигналу участники внешнего круга делают шаг и меняют партнеров. Игра продолжается.

- Анализ:
 1. Много ли хорошего вы вспомнили о себе и про себя?
 2. Говорите ли вы иногда себе: «Это у меня хорошо получается?»
 3. Чему вы научились у своего партнера?





«Рисунок по кругу»

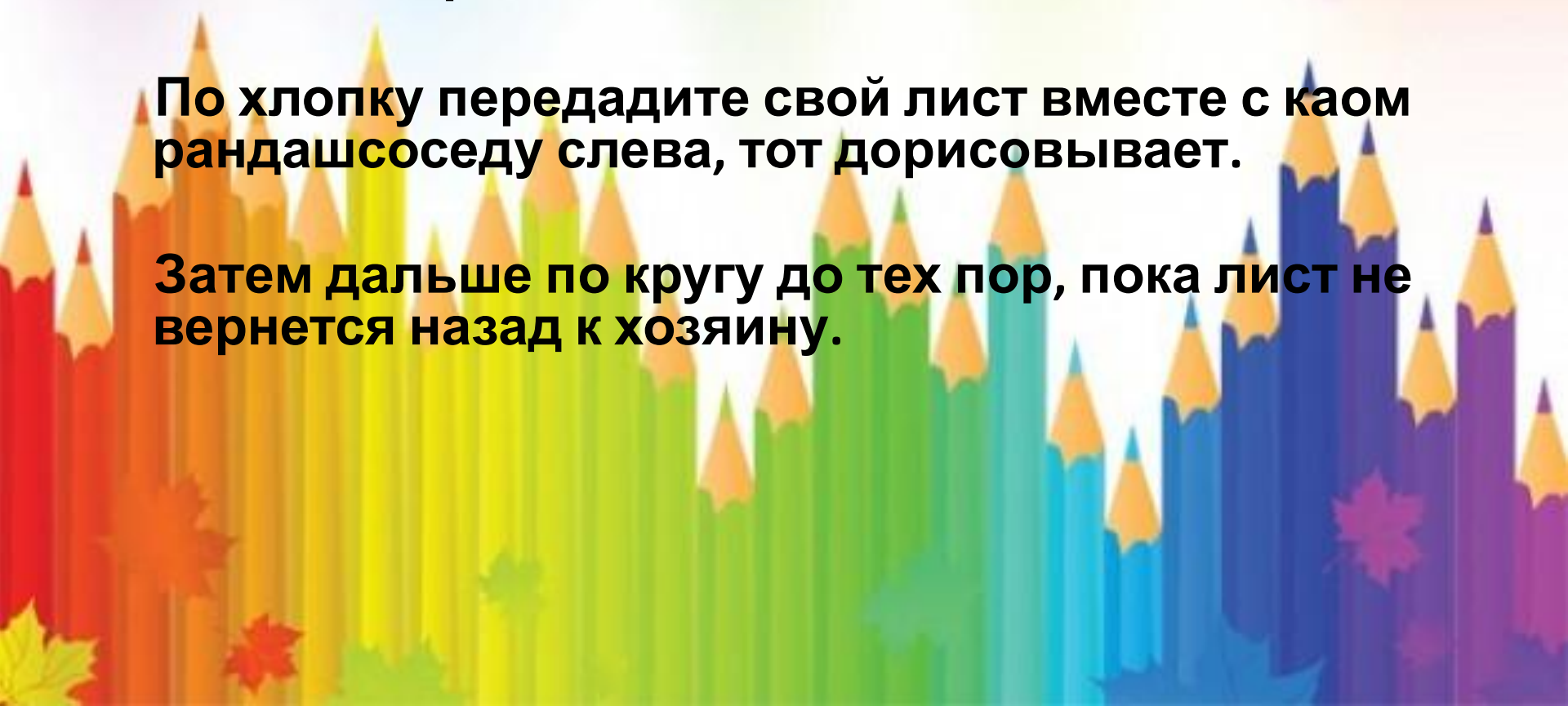


Возьмите по листу белой бумаги и выберете самый приятный для себя цвет карандаша.

Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите.

По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает.

Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к хозяину.



The background of the slide is a vibrant, colorful composition. The top half features a light, pastel gradient with scattered, stylized leaves in various colors including red, orange, yellow, green, blue, and purple. The bottom half is dominated by a dense row of colorful pencils, also in a rainbow spectrum from red on the left to purple on the right. The text is overlaid on the upper portion of the slide.

• **Анализ:**

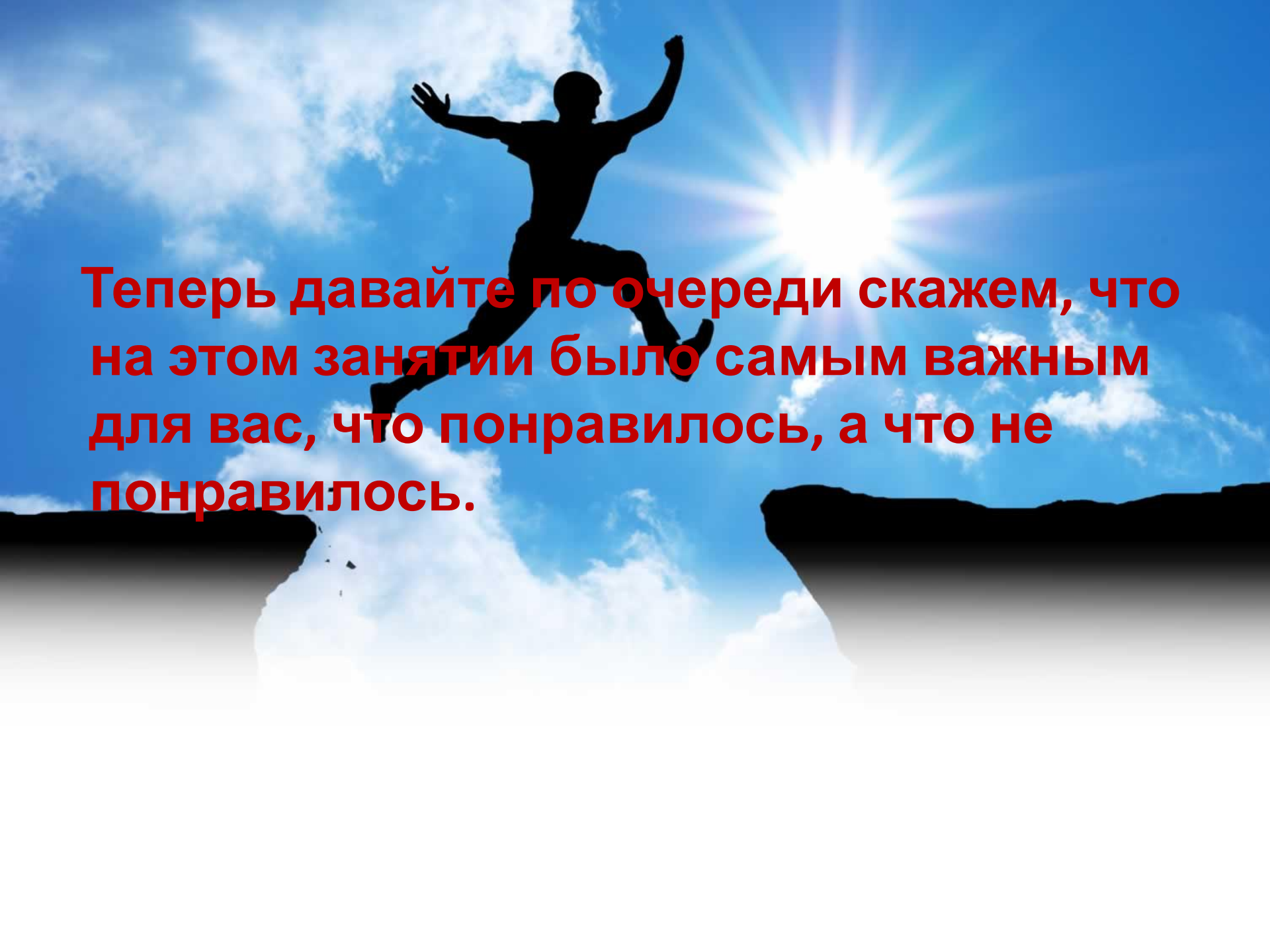
1. Понравилось ли вам то, что получилось?

2. Поделитесь своими чувствами, настроением.

3. Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение
«Король и королева»



A silhouette of a person in mid-air, jumping over a gap between two dark, jagged rock formations. The background is a bright blue sky with scattered white clouds and a large, glowing sun with rays emanating from it. The overall scene conveys a sense of achievement and overcoming challenges.

Теперь давайте по очереди скажем, что на этом занятии было самым важным для вас, что понравилось, а что не понравилось.